

-Ejemplo de Horario para extraerse la Leche Materna en su Trabajo

Haga un plan de las veces que va a necesitar extraerse la leche materna en su trabajo. Necesitará extraerse la leche materna en el tiempo que normalmente le da el pecho a su bebé. Es común para las madres que trabajan extraerse la leche materna durante sus descansos de trabajo* de 30 minutos, cada tres horas. Según vaya creciendo su bebé, el tiempo necesario en extraerse la leche probablemente ira disminuyendo.

Este es un ejemplo de horario para una madre que trabaja entre las 8 a.m. y 5:30 p.m., permitiendole dos descansos de trabajo de 30 minutos para extraerse la leche materna y una hora para comer y extraerse la leche materna:

Tiempo	Lugar
7:00 am antes de trabajo	En casa /guardería
Empieza trabajo a las 8:00 am	
10:00 am descanso	En el trabajo
12:30 pm comida	En el trabajo
3:30 pm descanso	En el trabajo
Termina de trabajar a las 5:30 pm	
6:00 pm después del trabajo	En la casa/guardería/
Tarde y noche	En casa



* El tiempo necesario para extraerse la leche materna varia de madre a madre. Las madres que se extraen la leche materna de los dos pechos al mismo tiempo normalmente necesitan menos tiempo que las madres que expresan la leche materna de un pecho primero y después del otro.

Individualise su plan de acuerdo a sus necesidades.

Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Llame sin costo al:

1-888-WIC WORKS

O visite nuestra página en el internet

www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa de igualdad de oportunidades



U:\BF\Lactation Accommodation Employer Packet\Packet for BF Employees MED
BLUE\Sample schedule for expressing breastmilk at work.doc